



ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΜΕ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ

Τετάρτη 11.07

Άφιξη στο ξενοδοχείο Κεραμέ ή στον Αθέρα. Το Κεραμέ βρίσκεται 1 χλμ έξω από τον Εύδηλο, ενώ το ξενοδοχείο Αθέρας, είναι μέσα στο χωριό του Εύδηλου.

Συνάντηση με τις δασκάλες, και παρουσίαση του προγράμματος των μαθημάτων και προτεινόμενων εκδρομών, τυχόν απορίες. (Στην ανοιχτή βεράντα του Κεραμέ). Θα μιλήσουμε και μ'ένα ξεναγό φύσης, ο οποίος για όσους το επιθυμούν θα μας κάνει πεζοπορικές ξεναγήσεις με ερμηνεία της φυσικής και πολιτισμικής κληρονομιάς της Ικαρίας.

Αναχώρηση για απογευματινό μπάνιο στο Γιαλισκάρι, γύρω στις 5 μμ. Το Γιαλισκαρι είναι 8 χλμ έξω από το Εύδηλο. Η περιοχή είναι τουριστική αλλά γραφική και κατάλληλη για παιδιά. Υπάρχει καφεενεδάκι πάνω στη θάλασσα, και άλλα μαγαζιά, ενώ, από το Γιαλισκάρι μπορείτε να κολυμπήσετε ή περπατήσετε στους συνεχόμενους κόλπους του **Αρμενιστή, Λιβάδι, Μεσακτή, Αυλάκι.**

19.00 μμ Βαθεία ξεκούραση και αναζωογόνηση με Διαλογιστικές και χαλαρωτικές τεχνικές, στην παραλία Γιαλισκάρι με τη Σοφία κ Ισιδώρα*.

***η τοποθεσία όπου θα διεξάγονται τα απογευματινά μας μαθήματα (Διαλογισμός), θα επιβεβαιώνονται το πρωινό της ίδιας μέρας. Το παρών πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει λόγω των καιρικών συνθηκών ή άλλων σημαντικών παραγόντων.**

Βραδινός περίπατος στον Εύδηλο.

Ο Εύδηλος είναι το δεύτερο λιμάνι της Ικαρίας και βρίσκεται στο βόρειο τμήμα του νησιού, 40 χλμ βορειοδυτικά από την πρωτεύουσα του νησιού, τον Άγιο Κήρυκο. Το όνομα του χωριού σχετίζεται με την ιστορία του. Ιδρύθηκε το 1830, όταν οι πειρατικές επιθέσεις στο νησί είχαν τελειώσει, και έτσι ο νέος αυτός οικισμός μπορούσε να χτιστεί χαμηλά, σε φανερό σημείο και δίπλα στη θάλασσα. Ευ-δη-λος: ο φανερός, ο πρόδηλος.



Πέμπτη 12.07

06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα με τη Σοφία κ Ισιδώρα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

10.30 Αναχώρηση για τα **Θερμά** (Άγιος Κήρυκος) όπου θα επισκεφθούμε τα ιαματικά δημοτικά λουτρά, και το φυσικό λουτρό της Σπηλιάς. Τα λουτρά βρίσκονται στην παραλία των Θερμών μέσα σε μια φυσική σπηλιά, όπου βρίσκεται και η ομώνυμη πηγή, ακριβώς δίπλα από τη μαρίνα και τις τοπικές ταβέρνες και ζαχαροπλαστεία. Η Υδροθεραπεία/Λουτροθεραπεία πρέπει να γίνεται με άδειο στομάχι ή 3 ώρες μετά την χώνευση. Δεν επιτρέπεται η χρήση καλλυντικών και λοιπών λαδιών, γιατί επηρεάζουν τη σύσταση του ιαματικού νερού. Οι ώρες λειτουργίας είναι 8.00-15.00 και 17.00-20.00.

Επιστροφή και ξεκούραση

19:00: Βαθεία ξεκούραση και εξισορροπητικές αναπνευστικές τεχνικές στην βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ

22:00: Μουσική εκδήλωση με διακεκριμένους μουσικούς, Μπάμπη Παπαδόπουλο και Φώτη Σιώτα (Κιθάρα και βιολί). Κόστος 5€, στον Άγιο Γιάννη στις Ράχες

Περισσότερα για τις ιαματικές πηγές της Ικαρίας

Οι θερμομεταλλικές πηγές της Ικαρίας αναβλύζουν από τη θάλασσα και φθάνουν στην επιφάνεια μέσω ρηξιγενών δομών, πτυχώσεων και φλεβών. Η θερμοκρασία τους κυμαίνεται από 31⁰ C έως 58⁰ C, ενώ η ραδιενέργεια των πηγών οφείλεται, κατά κύριο λόγο, στο ραδόνιο και η οποία μπορεί να εμφανίσει διακυμάνσεις στην τιμή της ανάλογα με τη γεωλογική διαδρομή του νερού. Οι πηγές της Ικαρίας, γνωστές από την αρχαιότητα, θεωρούνται μεταξύ των πιο ραδιενεργών πηγών του κόσμου και ανήκουν στις υπέρθερμες ραδιενεργές αλιπηγές. Τα νερά των θερμομεταλλικών πηγών της Ικαρίας, θεωρούνται κατάλληλα για την θεραπεία των παρακάτω παθήσεων: διάφορες μορφές αρθρίτιδας, γυναικολογικές παθήσεις, διαταραχές των ενδοκρινών αδένων, ορισμένες περιπτώσεις ανωμαλιών του κυκλοφορικού συστήματος, διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος, δερματικές παθήσεις, ρευματοπάθειες, νευραλγίες – νευρίτιδες, αρθροπάθειες, οσφυαλγίες – Ισχιαλγίες, παθήσεις νεφρών, παθήσεις κύστης δυσπεψία, υπογονιμότητα, μετατραυματικές - μετεγχειρητικές παθήσεις, κόπωση – άγχος.

Οι φυσικές και χημικές ιδιότητες των υδάτων, είναι αυτές που τα καθιστούν ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η θερμότητά τους, η περιεκτικότητα σε ραδόνιο (και όχι σε άλατα ραδίου), η πλούσια περιεκτικότητά τους σε στερεές ουσίες σε διάλυση και η σημαντική περιεκτικότητά τους σε σπάνιες συστατικά, όπως ράδιο, θείο, χλωριούχο νάτριο, κλπ.

Συγκεκριμένα το Αθάνατο νερό, αποτελεί μια πηγή που βρίσκεται κοντά στο χωριό Ξυλοσύρτης, από την οποία αναβλύζει δροσερό νερό. Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει το νερό αυτό περιέχει στοιχεία που το καθιστούν κατάλληλο για τη θεραπεία παθήσεων, όπως πέτρες στη χολή και τα νεφρά. Για το λόγο αυτό οι ντόπιοι του έχουν δώσει την ονομασία

Αθάνατο Νερό.

Παρασκευή 13.07

06:00 - 09:00 π.μ.

Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

Αναχώρηση **μετά τις 3μμ** για την εντυπωσιακή παραλία του **Να**. Στο Να, μπορείτε να απολαύσετε από ψηλά την υπέροχη θέα από τα γραφικά καφέ, και ταβέρνακια όπου και μπορείτε να πάρετε το μεσημεριανό σας. Για να κατεβείτε στην παραλία πρέπει να κατεβείτε πολλές σκάλες. Η παραλία αυτή δεν έχει ξαπλώστρες ή ομπρέλες αλλά μόνο λίγες φυσικές σκιές. Αφού κατεβείτε, μπορείτε να κολυμπήσετε στα πεντακάθαρα νερά ή να κάνετε πεζοπορία προς τον καταρράκτη και τη φυσική βάθρα του Να. Η πεζοπορία προς τον καταρράκτη απαιτεί κατάλληλη ενδυμασία και παπούτσια. (Θα χρειαστεί να σκαρφαλώσετε και κάποιους βράχους, διάρκεια: 15-20 λεπτά). Δίπλα στην παραλία, θα δείτε επίσης τα ερείπια του αρχαίου ναού της Αρτέμιδος, προστάτιδα της φύσης και του κυνηγιού. Η ύπαρξη του ναού της Αρτέμιδος στον Να, προδίδει ότι είναι μια περιοχή με πλούσιο οικοσύστημα και ιδιαίτερη αύρα.

19:30: Διαλογισμός. Καθώς ο ήλιος θα χαμηλώνει, στο μοναδικό αυτό οικοσύστημα του Να, θα ασκηθούμε σε διαλογιστικές και αναζωογονητικές τεχνικές.

22:00: Λαϊκή, Ελληνική – ρεμπέτικη βραδιά με τους, Μανώλη Παπά, Μυστακίδη, Ματούλα Ζαμάνη και Φώτη Σιώτας. Στον Άγιο Ιωάννη στις Ράχες. κόστος 5 ευρώ. Οι Ράχες, είναι σε κοντινή απόσταση από τον Να.

Σάββατο 14.07

06:00 - 09:00 π.μ.

Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 9:30 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

09.30 Αναχώρηση για όποιον το επιθυμεί για την δασώδη περιοχή Βαθή με την Μονή

Μουντέ, τις δύο μικρές λίμνες και το φράγμα. Η φύση και το τοπίο εδώ είναι ειδυλλιακά με φόντο τις ψηλές κορυφές του Αθέρα στα νότια και θέα στο Αιγαίο πέλαγος προς τα βόρεια. Θα πάρουμε το γεύμα μας στη Καντίνα Βάθες δίπλα στη λίμνη. Πρόσβαση με αυτοκίνητο ή πεζοπορία.

Πληροφορίες για πεζοπορία: άφιξη στον Αρμενιστή, και από εκεί στην κεντρική πλατεία του χωριού Ράχες, που είναι γνωστό σε όλη την Ελλάδα για την αυθεντική Ικάριωτική αρχιτεκτονική του αλλά και για τον χαλαρό ρυθμό του κατά τη διάρκεια της ημέρας και τη ζωντάνια του το βράδυ, τα καταστήματα λειτουργούν όλες τις ώρες όπως και τα cafe / bar, όπου μπορείτε να πιείτε τον καφέ σας υπό τη σκιά των αιωνόβιων δέντρων. Αφήνουμε το χωριό με κατεύθυνση ανατολικά, θα δούμε διάσπαρτα γύρω μας παραδοσιακά ικαριώτικα σπίτια με πολύχρωμους κήπους. Μετά από μια σύντομη βόλτα μπαίνουμε στο μονοπάτι που οδηγεί στον ποταμό Χάρακα και το χωριό Καστανιές. Η βλάστηση γίνεται πυκνότερη και το τοπίο πιο «άγριο», θα συναντήσουμε πανύψηλα πεύκα, θάμνους, καστανιές και άλλα μικρότερα λουλούδια και φυτά, γεγονός που υποδεικνύει την παρουσία του νερού σε κοντινή απόσταση. Στην διαδρομή μας προς το ποταμό Χάρακα θα συναντήσουμε έναν παλιό νερόμυλο με Ικαριώτικη πέτρα που έχει αναπαλαιωθεί πλήρως. Περπατάμε κατά μήκος της όχθης του ποταμού και στη συνέχεια θα διασχίσουμε ένα πευκοδάσος μέσα από ένα καλά διατηρημένο πέτρινο μονοπάτι. Βγαίνοντας από το δάσος θα ακολουθήσουμε έναν επαρχιακό δρόμο και μετά από μια μικρή διαδρομή θα κάνουμε μια στάση για ανάπαυση στην εκκλησία της Αγίας Τριάδος που βρίσκεται δίπλα στα ερείπια ενός παλιού μοναστηριού. Από εδώ συνεχίζουμε την ανάβαση μας, θα περάσουμε από ένα μικρό μαντρί με ζώα και θα συνεχίσουμε παράλληλα με τα απομακρυσμένα σπίτια του χωριού Καστανιές, σε πολύ λίγο θα φτάσουμε στον προορισμό μας - στη δασώδη περιοχή Βάθες με τις δυο μικρές λίμνες και το φράγμα. Θα φάμε σε μια μικρή καντίνα που βρίσκεται ανάμεσα στα δέντρα με τραπέζια στην άκρη του νερού, με θέα τις λίμνες και τους υγροτόπους. Μετά το γεύμα θα εξερευνήσουμε τα μικρά μονοπάτια γύρω από τη λίμνη αποκαλύπτοντας γεωργικές εκμεταλλεύσεις, μελισσοκόμους αλλά και οι βοσκούς με τα ζώα τους. Στη συνέχεια θα πάρουμε το δρόμο μας για να επισκεφθούμε τη Μονή Μουντέ που έχει έναν και μοναδικό μοναχό, ο οποίος θα μας πει μια σύντομη ιστορία παρέα με έναν ελληνικό καφέ στην αυλή. Επιστροφή στον Αρμενιστή.

Αναχώρηση στις 3.00μμ για τον Μαγγανίτη. Στον Μαγγανίτη θα συναντήσουμε τον καπετάν Μιχάλη που θα μας μεταφέρει με το καΐκι του στην παραδεισένια **παραλία της Τραπαλού.** Καθώς το καΐκι δεν βγαίνει ως το γιαλό, όσοι θέλουν θα βουτήξουν ή μεταφερθούν με μικρότερη βάρκα στην ακτή. Στην Τραπαλού, κατόπιν συνεννοήσεως, μπορούμε να απολαύσουμε δίπλα στη θάλασσα και στην μοναδική ταβέρνα τη τοποθεσίας, φρέσκο ψάρι. Δεν υπάρχει πρόσβαση στην Τραπαλού μέσω δρόμου, και η παραλία αυτή δεν διαθέτει ξαπλώστρες ή ομπρέλες. Υπάρχουν φυσικές σκιές και η ταβέρνα. Η παραλία είναι αμμουδερή, μεγάλη, και περιβάλλεται από μικρή βλάστηση.

18:00: Στο καθάριο αυτό μέρος θα ασκηθούμε σε **διαλογιστικές και αναζωογονητικές τεχνικές.**

Επιστροφή με το καΐκι από όπου θα απολαμβάνουμε τη δύση του ηλίου.

Κυριακή 15/7

06:00 - 09:00 π.μ.

Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

11.00 Αναχώρηση για τον **Μαγγανίτη.** Από εκεί, θα περπατήσετε και θα οδηγηθείτε στην μαγευτική παραλία **«Σευχέλες».** Το μονοπάτι για τις Σευχέλες» δεν είναι εύκολο. Σε κάποια σημεία είναι στενό, και προς το τέλος θα χρειαστεί να ανεβοκατέβετε κάποια βράχια. (όλη η διαδρομή υπολογίζεται στα 15 λεπτά). Καθώς αραιώνουν τα βράχια, μας αποκαλύπτεται το αξεπέραστο τοπίο της παραλίας αυτής, που μας αποζημιώνει για την προσπάθεια που καταβάλλαμε.

Οι Σευχέλλες είναι αμμουδερή παραλία όπου τεράστιοι λευκοί βράχοι προσφέρουν φυσική σκιά, ενώ τα νερά είναι κρυστάλλινα και τουρκουάζ . Επιστροφή και ξεκούραση

19:30: Διαλογισμός στο Κεραμέ



Δευτέρα 16.07

06:00 - 09:00 π.μ. Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

10.00 πμ Πρωινή σύντομη πεζοπορία για όσους το επιθυμούν από το **Κεραμέ προς το γραφικό χωριό Ακαμάτρα.**

Γύρω στις 5μμ. Μπάνιο σε όποια τοποθεσία επιθυμείτε ή στην παραλία του **Καραβόσταμου**. Μπορούμε να γευματίσουμε ή πιούμε καφέ στο γραφικό κόλπο του Καραβόσταμου ή στην κορυφή του γραφικού χωριού **Αθέρας**, απολαμβάνοντας την πανοραμική θέα από το εστιατόριο (Πηγη). Ενώ αργότερα θα περπατήσουμε μέσα στο χωριό.

19:30: Διαλογισμός στην πλατεία του Αθέρα κάτω από τα δέντρα.

Όποιος το επιθυμεί, μπορεί να **παραμείνει στον Αθέρα**, για το **Πανηγύρι** της επετείου της Ικαριώτικης επανάστασης, με χορό και φαγητό, που θα ξεκινήσει μετά τις 9μμ και θα συνεχιστεί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες της επόμενης μέρας. Την ίδια βραδιά, υπάρχουν πανηγύρια στον Άγιο Κήρυκο και στο Καταφύγι.



Τρίτη 17.07

06:00 - 09:00 π.μ.

Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

Η μέρα είναι ελεύθερη.

19:30: Διαλογισμός στο Κεραμέ.

Τετάρτη 18.07

06:00 - 09:00 π.μ.

Γιόγκα στη βεράντα του ξενοδοχείου Κεραμέ.

09:00 - 10:00 π.μ Τσάι με Ικαριώτικα βότανα, και πρωινό.

**Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας και την μοναδική σας παρουσία! Σας ευχόμαστε στο μέτρο του δυνατού, να συνεχίσετε τη γιόγκα ως τρόπο ζωής στο καθημερινό σας πρόγραμμα και να κουβαλάτε την θετική αύρα της Ικαρίας!
Να έχετε μαζί σας το προσωπικό σας στρωματάκι καθώς και ζώνες για την γιόγκα.**

Περισσότερες Προτάσεις

-Μπορείτε να επισκεφθείτε από τον Άγιο Κήρυκο με καϊκάκι τους Φούρνους

-Να παρακολουθήσετε μάθημα Ικαριώτικης μαγειρικής και κουζίνας, αλλά και ένα πρωινό βιοκαλλιέργειας και δοκιμασίας κρασιών, στο κτήμα της Θέας και του Ηλία στον Να. (29 Ευρώ κόστος συμμετοχής).

www.eyzein.gr | info@eyzein.gr

<http://www.isidorayoga.co.uk/>

<http://www.imprevistodanza.com/>